

به نام خداوند جان و خرد



تغذیه با شیر مادر

مدرس:

نسیم بهرامی

عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی

اصول کلی در تغذیه با شیر مادر

- توانایی تولید شیر از هفته ۱۶ بارداری
- اثر پرولاکتین و اکسی توسین
- برطرف ساختن نیازهای تغذیه ای کودک
- مواد تشکیل دهنده شیر:
- ❖ میزان انرژی
- ❖ ویتامین ها
- ❖ پروتئین
- ❖ مواد معدنی

الگوهای شیردهی

- تغذیه انحصاری با شیر مادر
- تغذیه غالب با شیر مادر
- تغذیه با بطری

مزایای شیر مادر

- مزایای مربوط به کودک
- مزایای مربوط به مادر
- مزایای اقتصادی اجتماعی

مزایای مربوط به کودک

- رفع نیازهای تغذیه ای کودک به طور کامل
- کاهش ابتلا به بیماریهای عفونی و آلرژی
- کاهش ابتلا به اختلالات لیپیدی در آینده
- هضم بهتر چربی و پروتئین شیر مادر
- ترکیب متناسب با رشد شیرخوار
- کاهش خطر چاقی
- رفع تشنگی نوزاد
- ارضای غریزه مکیدن و رفع گرسنگی
- سهل الهضم
- منبع انرژی
- یک سوم انرژی در سال دوم
- عدم فشار روی کلیه ها
- شکل گیری ارتباط عاطفی با مادر
- مناسب برای کودک کم وزن و نارس
- کلسیم بالا
- جذب بهتر آهن شیر مادر
- کاهش نیاز به بستری شدن
- کاهش خطر سندرم مرگ ناگهانی
- کاهش مشکلات دندانی

مزایای مربوط به مادر

- به تعویق افتادن تخمک گذاری
- جمع شدن سریع تر رحم
- کاهش ابتلا به سرطان پستان و تخمدان
- احساس آرامش و رضایت

مزایای اقتصادی اجتماعی شیر مادر

- ارزان تر از شیر خشک
- بیماری کمتر: هزینه درمانی کمتر
- هزینه بیمارستانی، تخت و پرسنل کمتر
- سلامت جامعه

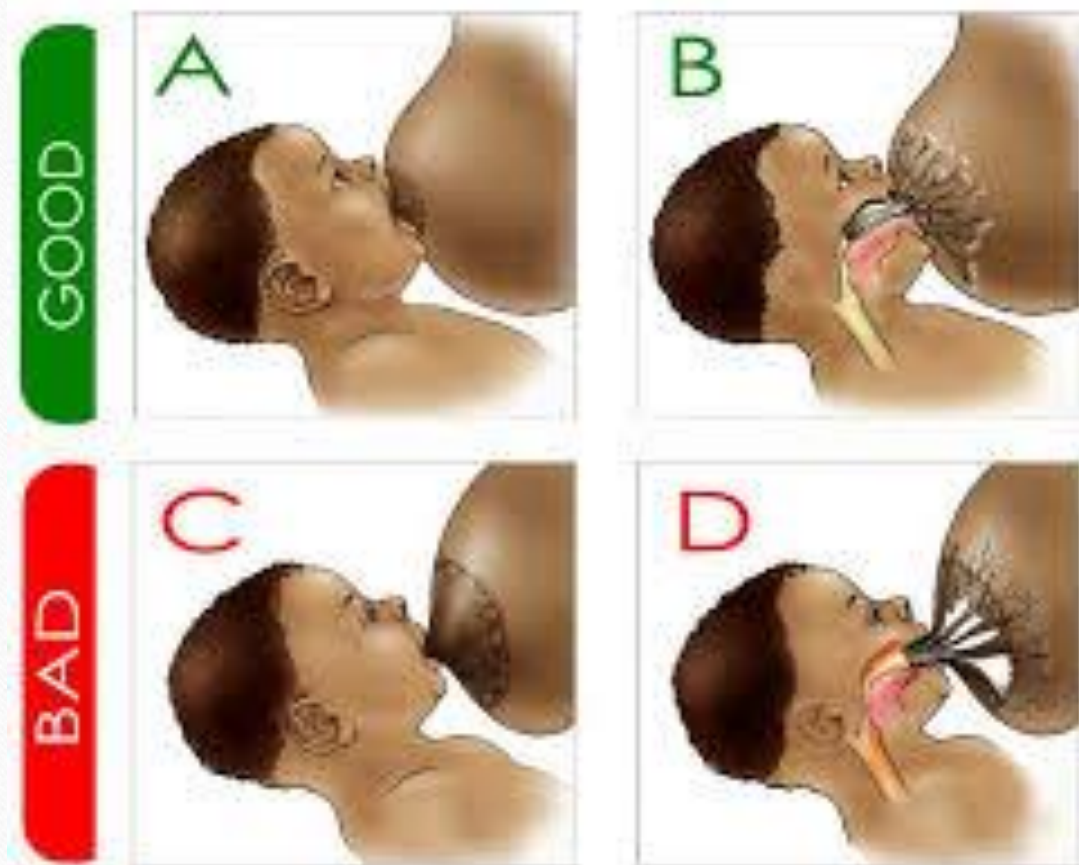
ارزیابی کفایت شیردهی:

- ✓ بررسی وزن گیری شیرخوار
- ✓ ارزیابی برون ده ادراری
- ✓ حرکات روده ای
- ✓ هشیاری، پوست شاداب و سالم

اصول شیردهی در تغذیه با شیر مادر

- تغذیه در سی دقیقه اول تولد
- حجم محدود کلستروم
- پیشگیری از صدمه به نوک پستان
- استفاده از پد برای آلوده نشدن لباس
- تغذیه با هر دو پستان در هفته های اول
- بیرون نکشیدن نوک پستان از دهان کودک
- طول مدت و فواصل بر اساس تمایل شیرخوار
- مدفوع شیرخوار شل تر و با دفعات بیشتر
- خشک و تمیز بودن شیرخوار

تکنیک های شیردهی



- بدن کودک روبروی مادر
- سر در امتداد بدن
- کودک نزدیک پستان
- چانه چسبیده به پستان
- دهان کودک باز
- لب ها به طرف خارج چرخیده
- آرول در دهان شیرخوار
- مکیدن کند و عمیق

وضعیت های شیردهی



- حالت گهواره ای یا Cradle
- گهواره ضربدری یا Cross Cradle
- فوتبالی یا Football
- حالت خوابیده به پهلو یا Lying down



روشهای تقویت رفلکس جهش شیر یا Let Down

- محیط آرام
- نوشیدن مایعات و مصرف میان وعده
- مشاهده عکس کودک
- استفاده از کمپرس گرم
- ماساژ ملایم پستان و نواحی پشت گردن
- تکرار مکیدن
- مکیدن در شب
- خالی شدن پستان در هر شیردهی

دوشیدن و ذخیره سازی شیر مادر

- زمان دوشیدن شیر
- وسیله دوشیدن شیر
- ذخیره سازی:
 - ✓ در هوای منزل
 - ✓ در یخچال
 - ✓ در فریزر
- ذوب کردن شیر

تجهیزات کمکی در شیردهی

- پستانک
- لوله گاواژ
- سر شیشه
- شیشه شیر
- نیپل مصنوعی

مفاهیم شیردهی

• Relactation

• Induced Lactation

• فرزند خواندگی

مشکلات شیر مادر خواران

- خواب آلودگی شیرخوار
- شیرخوار بی قرار
- زردی شیر مادر
- تف کردن یا ریزش شیر از دهان نوزاد
- رگورژیتاسیون

تغذیه با شیر مادر در مشکلات نوزادی

- زردی فیزیولوژیک
- تغذیه در شیرخوار مبتلا به مشکلات متابولیک
- تغذیه در شیرخوار نارس
- تغذیه در شیرخوار با شکاف لب و شکاف کام
- کودک مبتلا به سندرم داون
- شیرخوار دارای منگوسل
- شیرخوار هیدروسفال
- نوزاد دارای زبان کوتاه
- مشکل امتناع از پستان

مشکلات پستان در شیردهی: مشکلات نوک پستان

- مراقبت از نوک پستان از بارداری
- بررسی آن در هنگام شیر خوردن
- نوک پستان صاف و فرورفته
- اصلاح نوک پستان با مانور هافمن در بارداری
- عدم نیاز به مواد نرم کننده نوک پستان
- حمام یا شستشوی روزانه

مشکلات پستان در شیردهی: برفک نوک پستان

- علایم: درد، راش، برفک دهان نوزاد
- درمان:
 - ✓ تجویز قطره نیستاتین برای نوزاد و پماد آن برای مادر
 - ✓ شستشوی دستها قبل از شیردهی
 - ✓ محدودیت مصرف قند و شکر
 - ✓ عدم استفاده از پستانک و یا جوشاندن مکرر آن

مشکلات پستان در شیردهی: ترک و زخم نوک پستان

- مهمترین علت: تکنیک غلط شیردهی
- پیشگیری:
 - ✓ شیر مادر به موقع داده شود
 - ✓ هاله پستان در دهان نوزاد باشد
 - ✓ آغاز شیردهی از پستان سالم
 - ✓ پیشگیری از مکیدن پستان خالی
 - ✓ آغشته کردن نیپل با شیر مادر
 - ✓ عدم استفاده از مواد خاص روی نیپل
- نوک پستان فرورفته: دادن اعتماد به نفس و حمایت از مادر

مشکلات پستان در شیردهی: پرخونی یا احتقان پستان

- احتقان: پری پستانها به علت تجمع خون و مایعات نه شیر
- پستان سفت و دردناک و گرم
- شیرخوار گرسنه و مادری ناامید
- احساس احتقان دو طرفه و شروع در روزهای دوم و سوم بعد از زایمان
- شایعتر در زنان نخست زا و سزارین شده
- تخلیه مداوم پستان
- شیردهی بر حسب تقاضای شیرخوار و در هر ساعتی از شبانه روز
- دوشیدن پستان قبل از شیر دادن
- پستان بند مناسب
- کیف آب گرم و کیسه یخ یا مسکن ساده

مشکلات پستان در شیردهی: انسداد مجرای شیر

- عدم تخلیه یکی یا چند مجرای شیر
- ناحیه دردناک توأم با لمس توده
- علل:
- تخلیه ناکامل پستان؛ انسداد موضعی، فاصله طولانی بین دفعات شیردهی
- تجمع شیر و سلول های مجرا: پلاک موضعی
- مادر تب ندارد
- درمان: تکرر شیردهی و شیردهی طولانی مدت
- استراحت، کمپرس گرم و مسکن
- در صورت عدم درمان: ماستیت

مشکلات پستان در شیردهی: ماستیت

- علایم مشابه احتقان پستان
- پستان قرمز، دردناک، حساس و پر از شیر
- تب و لرز
- ماستیت یک طرفه است
- تب بالاتر از ۳۸/۵
- درمان: تجویز مسکن و ضد تب، کیسه یخ، استراحت، مایعات کافی، تخلیه پستان، تداوم شیردهی از پستان مبتلا، آنتی بیوتیک
- در صورت عود: کشت دهان نوزاد

مشکلات پستان در شیردهی: آبسه

- ماستیت خوب درمان نشده: آبسه
- مساله ای فوری و اقدامات درمانی فوری
- کشت ترشحات پستان
- تجویز آنتی بیوتیک، ماساژ، تخلیه چرک
- تغذیه از پستان مبتلا: ممنوع
- شیر آن پستان در مدت درمان دوشیده و دور ریخته میشود

شیر مصنوعی

- هفته اول: ۶ تا ۱۰ بار
- تا یک ماهگی: ۶ تا ۸ بار
- ۲۰ کالری در هر ۳۰ سی سی
- شستشوی دستها و شیشه شیر
- نگهداری در جای خشک و خنک
- استفراغ و بالا آوردن شیر شایع
- شیرهای مصنوعی سویا: فاقد پروتئین گاوی و لاکتوز: مناسب برای گالاکتوزومی و کمبود ارثی لاکتاز

موارد تجویز شیر مصنوعی

- عدم کفایت شیر مادر
- چند قلویی
- فوت مادر
- فرزندخواندگی
- بیماری صعب العلاج مادر: دو هفته پس از شروع درمان سل شیردهی مشکلی ندارد، در HIV مثبت ها ممنوع
- مصرف داروها و موادی که منع مصرف در شیردهی دارند: داروهای ضد سرطان، محرکها و مخدرها، ید رادیواکتیو، بروموکریپتین و داستینکس، لیتیوم، متی مازول، ترکیبات طلا

داروهای مجاز در شیردهی

- وارفارین و هپارین
- دیگوکسین، پروپرانالول
- کلسیم بلوکرها، ضد فشار خون
- مسکن ها: کدئین، مورفین پیریدین
- آسپیرین و استامینوفن
- داروهای سرماخوردگی و ضد احتقان
- کورتون ها
- داروهای تیرویدی جز متی مازول